



Fingerfood och Fiskgryta

Ben Wiberg & Jukka Karhunen

Norsen, 14.12.2022

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Bagarens procent %	3
Mousse på rökt lax	4
Avokado mousse med räkor	5
Bacon-plommon rullar	6
Broilerleverpaté med kvittensylt	7
Glasmästarlax.....	8
Lufttorkad skinka med honungsmelon	9
Lysande gul fiskgryta.....	10

Bagarens procent %

Recepten är skrivna enligt metoden bagarens procent (bakers percentages). Enligt den här metoden är huvudingrediensen alltid 100 %, alla övriga komponenter är angivna som procent av huvudingrediensen. Totalmängden blir således >100 %. Den stora fördelen med den här metoden är att man inte behöver skriva om recepten för olika mängder. Recepten som är skrivna med den här metoden (Excel tabell) kommer att justera mängderna automatiskt när du ändrar på antingen det totala personantalet eller portionsstorleken per recept.

Exempel, vetebröd

Vetemjöl	100 %
Vatten, ljummet	60 %
Jäst	4 %
Salt	2 %

Lös upp jästen i vattnet, blanda med mjölet.

Knåda degen i några minuter, låt vila 30 minuter, repetera 3 gånger

Knåda in saltet i degen, forma brödet och låt stå i 30–60 minuter

Fukta ytan och grädda i förvärmad ugn, 200 grader, tills brödet låter ihåligt när man knackar på det, 40–60 minuter. Låt svalna på luftig plats

Eller i litet mera professionellt format

Autolys 3*30 min + 60 min + 200 °C 60 min

Autolys = Nedbrytning av cellerna och fibrerna med hjälp av produktens egna enzymer.

Observera att personantal och portionsstorlekar är variabler som ändras enligt behov!

Detta recepthäfte är skrivet för 10 personer

Mousse på rökt lax

10 portioner

Portionsstorlek g
Totalmängd 0,5 kg 130,00 %

Rökt Lax	100,00 %	385 g
Creme fraiche	20,00 %	77 g
Sweet chilisås	5,00 %	19 g
Fiskbuljong	5,00 %	19 g

Gelatinblad 4 st/per kg totalmängd
Fiskbuljongtärning 1/2 st/per kg totalmängd

Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten i ca 5 minuter, pressa vattnet ur dem.

Tag skinnet av laxen och strimla det.

Sjud skinnet i dubbel mängd vatten i förhållandet till buljongmängden i ca 5 minuter.

Tag bort skinnet ur buljongen och sjud tills rätt mängd buljong återstår.

Tillsatt gelatinbladen, rör om och låt svalna så att buljongen just börjar bli tjockare.

Sätt alla ingredienser i en matberedare och kör till en slät massa (några minuter).

Sätt moussen i ett lämpligt kärl och låt stå i kylskåp 1-3 dygn.

Servera på 1/4 malaxlimpa-skiva garnerad med en dillkvist, ca 2 bitar per person.

Avokado mousse med räkor

10 portioner

Portionsstorlek g
Totalmängd 0,5 kg 123,10 %

Avokado	100,00 %	406 g
Creme fraiche	20,00 %	81 g
Citron	3,00 %	12 g
Dragon, torkad	0,10 %	0 g

Räkor 2 st/person
Zukini 1 st/10 person

Köp halvråa avokadon, de har mindre sannolikhet för bruna fläckar.
Kärnan och skalet på avokadon utgör ca en tredjedel av totalvikten.
Håll avokadorna i en sluten papperspåse (i rumsvärme) tillsammans med ett äpple i 1-3 dygn, om de börjar blir mogna för tidigt så ta ut äpplet och sätt avokadorna i kylskåpet.
Halvera avokadon, ta ut kärnan och gröp ur fruktköttet med en sked.
Sätt allt utom räkorna i en matberedare och kör till en slät massa.
Sätt moussen i en spritspåse och låt stå i kylskåpet i ca 1 dygn.
Tina räkorna i lättsaltat vatten (2% salt av vatten + räkor) i ca 1 dygn.

På påsen med räkorna finns storleken på räkorna i antal per pund (=454 g), står det 100-200 på påsen så betyder det således att det finns 100-200 räkor per ca ett halvt kilo.
Härav följer att ju färre det finns desto större är räkorna.

1 msk citron är ca 15 g
1 tsk torkad dragon är ca 0,5 g

Servera på zukiniskivor och garnera med räkor.

Bacon-plommon rullar

10 portioner

Bacon	2 st skivor/pers
Plommon	1 st/pers
Senap, söt	5 g/pers
Ingefära, pulver	5 g/100g senap 5 g=ca 1 tsk

Förvärm ugnen till 250 grader.

Blanda ingefära och senap.

Lägg baconskivorna i ett lager på en plåt täckt med bakplåtspapper.

Stek i ugn i 8 minuter.

Halvera de kärnfria plommonen.

Sätt ca 1/4 tsk ingefärssenap per baconskiva och en plommonhalva.

Rulla ihop baconskivorna och stek i ytterligare 4-5 minuter.

Låt kallna och kylas före användningen. Servera rumsvarma.

Broilerleverpaté med kvittensylt

10 portioner

Portionsstorlek g
Totalmängd 0,2 kg 200,00 %

Broilerlever	100,00 %	100 g
Smör	100,00 %	100 g

Senapspulver	1 tsk/100 g lever
Malen muskot	1/4 tsk/100 g lever
Cognac	1 msk/100 g lever
Timjan	1/2 tsk/100 g lever
Vitlök	1 klyfta/100 g lever

Salt ca 2 % av totalvikten
Malen svartpeppar enligt smak

Fräs broilerlevern i litet av smöret. Levern skall bli lätt brun på ytan och rosa inuti.
Häll över konjaken och sjud en liten stund. Om du vill kan du flambera.
Häll levern i en matberedare med knivtillsats.
Spara ca en femtedel av smöret och smält resten i stekpannan, häll över levern.
Tillsätt kryddorna och kör leverblandningen till en slät massa.
Sätt levermassan i passande ramaker, smält resten av smöret och häll på toppen av moussen, kyl minst över natten.
Bred på brödbit och garnera med lämplig sylt.

Glasmästarlax

10 portioner

Portionsstorlek g

Lax 0,5 kg

1-2-3 lag

Lagerblad och kryddpeppar

Pepparrot, skalad och skuren i skivor

Rödlök, skalad och strimlad

Dill, finskuren

Salt

Tag benen ur laxfilén och skär bort skinnet.

Skär laxen i ca 1,5 cm strimlor, dela strimlorna i 2-3 bitar.

Salta laxen med ca 2 % salt i 30–60 minuter.

Koka upp lagen på 1 del ättika, 2 delar socker och 3 delar vatten.
tillsammans med lagerblad, kryddpeppar, pepparrot och rödlök.
Kyl ned lagen.

Sätt laxen i en lämplig burk, tillsätt dillen och häll över lagen.

Låt stå i kylan i några dagar.

Servera tex på en bit surskorpa.

Garnera med dill.

Lufttorkad skinka med honungsmelon

10 portioner

Portionsstorlek g
Totalvikt 0,8 kg

Lufttorkad skinka, ca 1 skiva per pers
Honungsmelon eller galia

Nettovikten på melonen är ca 60 % av totalvikten.
Skala, kärna ur och skär melonen i ca 40 g bitar, 2 per pers.
Halvera skinkskivorna och sätt på melonbitarna.
Garnera med balsamvinäger och svartpeppar.

Lysande gul fiskgryta

10 portioner

45 min

Torskfilé eller sej	100 %	1 kg
Laxfilé	75 %	0,75 kg
Purjolök		1,5
Gul lök		1,5
Smör		2,5 msk
Vitlöksklyfta		3
Tomatpuré		4 tsk
Torkad timjan		3 tsk
Torkad basilika		3 tsk
Torrt vitt vin	60 %	6 dl
Fiskbuljongtärning		4
Vispgrädde	50 %	5 dl
Crème fraiche		2,5 dl
Vatten	50 %	5 dl
Saffran		1,5 g
Salt		3 tsk
Räkor med skal	75 %	0,75 kg
Musslor	40 %	400 g

Tina fisken, om fryst används. Skölj, ansa och strimla purjon. Skala och hacka löken.

Smält smöret i en stor gryta eller tjockbottnad kastrull. Fräs löken och purjolöken, (spara lite till servering) ett par minuter tills de blivit glansiga och genomskinliga. Pressa i vitlök. Rör ner tomatpuré, timjan och basilika. Låt detta fräsa en kort stund.

Tillsätt vin och buljongtärningarna. Koka ett par minuter. Rör ner grädde, crème fraiche, vatten och saffran. Låt sjuda i 15 minuter. Smaka av med salt

Skär fisken i munsbitar, lägg i grytan och låt sjuda ytterligare 7 minuter.

Skala räkorna. Tillsätt dem och de avrunna musslorna.

Toppa grytan med purjolöksstrimlor.